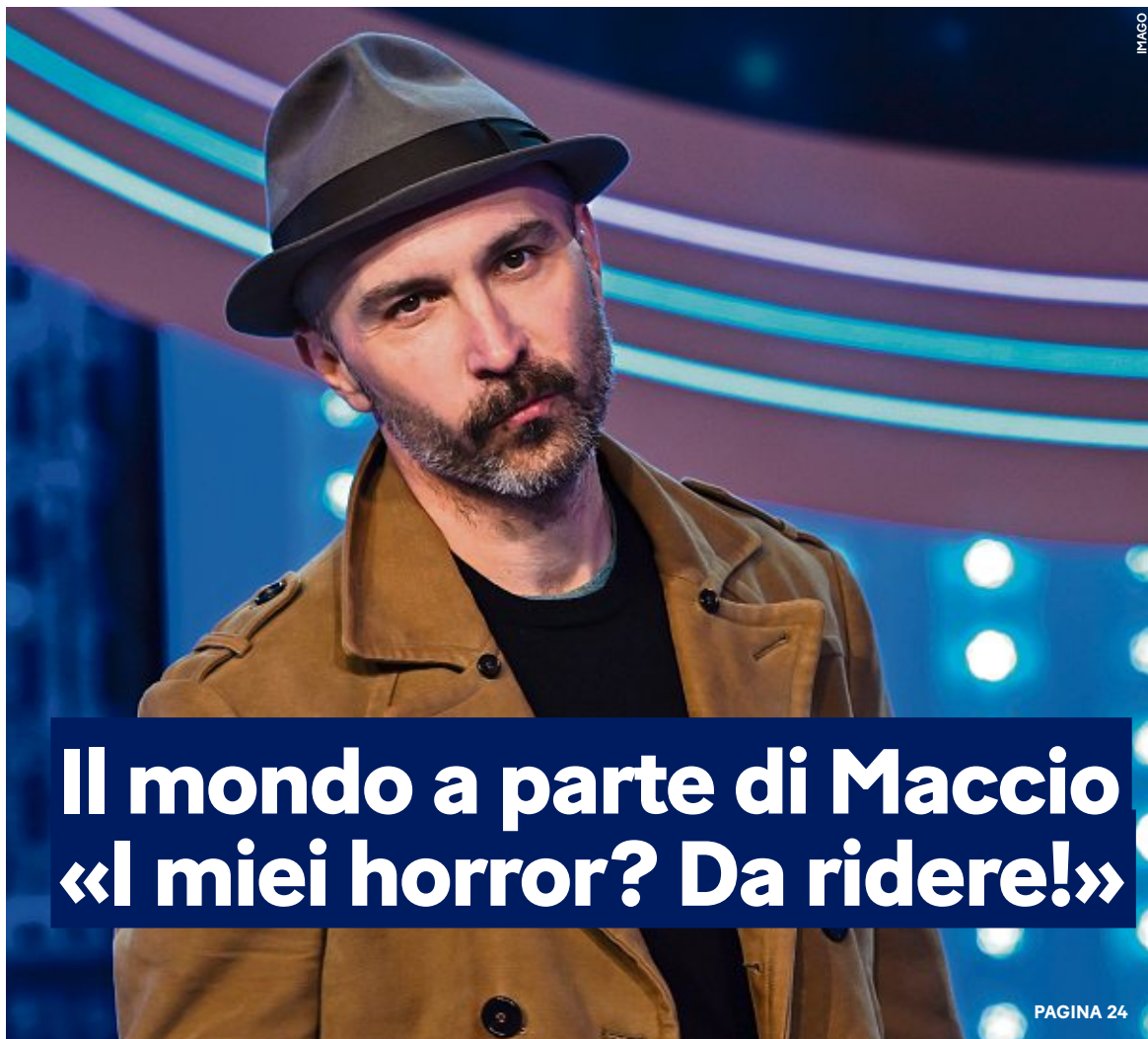
20 minuti

TICINO 10° / 21°
Venerdì 13
settembre 2024

Ritardi e cancellazioni Estate nera per Swiss

BERNA Quasi uno su due. Secondo un'indagine condotta da Flightright, portale che si dedica alla tutela dei diritti di chi viaggia in aereo, circa il 43% dei voli estivi effettuati da Swiss ha subito dei ritardi. Male anche gli aeroporti: gli scali elvetici hanno registrato il numero più alto di cancellazioni (2,5%) e di partenze non in orario (38,8%). PAGINA 4

IMAGO

Il mondo a parte di Maccio «I miei horror? Da ridere!»

PAGINA 24

TICINO

Figli disabili: «C'è chi non regge» PAGINA 2

DAL MONDO

Passeggiata a 700 km di quota PAGINA 5

Nessun dietrofront su Roberto Caruso

MENDRISIO Il passo indietro auspicato non c'è stato e Roberto Caruso, infine, è stato licenziato. «Una sordità completa deve aver colpito il Consiglio di Stato che negli scorsi giorni ha fatto pervenire la disdetta del rapporto di lavoro», ha tuonato ieri il sindacato Ocst tornando sul caso del professore della Spai di Mendrisio.
Il sindacato punta il dito sull'atteggiamento del Decs: «Ancor prima di ricevere le osservazioni del diretto interessato sulla preannunciata ulteriore sospensione (violando ancora una volta il suo diritto di essere sentito), il Consiglio di Stato ha emanato la decisione di disdetta del rapporto d'impiego».
Al docente è stato contestato di avere assunto toni e atteggiamenti irrispettosi nel segnalare ai superiori problemi riportati dagli allievi del Cpt di Mendrisio, «rompendo il rapporto di fiducia con l'Autorità di nomina».

TIPRESS

Figli disabili: «C'è chi va in tilt. Va aiutato»

LUGANO Il caso del figlicidio di Bremgarten, che ha visto due genitori venire sopraffatti dalla grave malattia della figlia di 3 anni, ha riportato d'attualità una tematica delicata e molto più comune di quanto si potrebbe immaginare.
In Svizzera, infatti, si stima che vi siano 10mila bambini con una disabilità grave e altri 44mila con una disabilità lieve. Non mancano ovviamente casi anche in Ticino, come ci conferma Christian Grassi, capo dell'Ufficio degli invalidi presso la Divisione dell'azione sociale e delle famiglie. «Anche da noi ci sono situazioni delicate», sottolinea.
L'handicap, sia esso fisico, mentale o psicologico, può essere «un pesante fardello per le famiglie interessate», rileva l'organizzazione mantello Pro Familia Svizzera.
Tuttavia per Grassi è molto difficile che, in queste situazioni, non si attivi la rete di sostegno che, quasi automaticamente, si viene a mettere a disposizione delle famiglie. «Parliamo di servizi che intervengono già dalla prima infanzia. Per i casi più gravi, poi, ci sono istituti che accolgono questi bambini e li accudiscono. Proprio per questo faccio fatica a capire come si possa arrivare a sentirsi soli, abbandonati».
Se, nonostante tutto questo ci si trova di fronte a un muro, si può ricorrere allo Sportello famiglie, gestito dall'associazione Ticinoperbambini in collaborazione con il Forum genitorialità. «È pensato per aiutare famiglie e genitori a reperire con facilità le informazioni di carattere pratico di cui hanno bisogno», segnala la responsabile Verena Calanca. Il tutto si muove attraverso formulari anonimi divisi per sezione d'interesse: «Sono pensati per persone che vivono situazioni di crisi, spesso in tilt, che hanno bisogno urgente di essere seguite, guidate. Le richieste sono numerose, anche se per la maggior parte riguardano aspetti economici, pratici o burocratici», conferma.
Infine la sensibilità collettiva. «Se ci si accorge che una famiglia sta vivendo una situazione critica, l'invito è a segnalarlo alle Autorità. A cascata si attiveranno una serie di allarmi e servizi per effettuare le verifiche, offrire eventuale sostegno o intervenire in altro modo. Nei casi limite l'affidamento del minore può anche essere tolto».
DAVIDE MILO

DEPOSIT

«Non tutti reggono»

Annabella col figlio Giuseppe in un momento felice.
LETTORE TIO/20MIN

ARBEDO-CASTIONE Annabella Russo, madre di un figlio gravemente disabile morto nel 2020, commenta il processo choc di Bremgarten. Oggi la sentenza.

«Certi genitori non reggono l'idea di avere un bimbo disabile». Annabella Russo, 51enne di Arbedo-Castione, ha avuto un figlio gravemente disabile. Si tratta di Giuseppe, morto nel 2020 all'età di 19 anni. Per una vita Giuseppe ha vissuto attaccato a un respiratore.

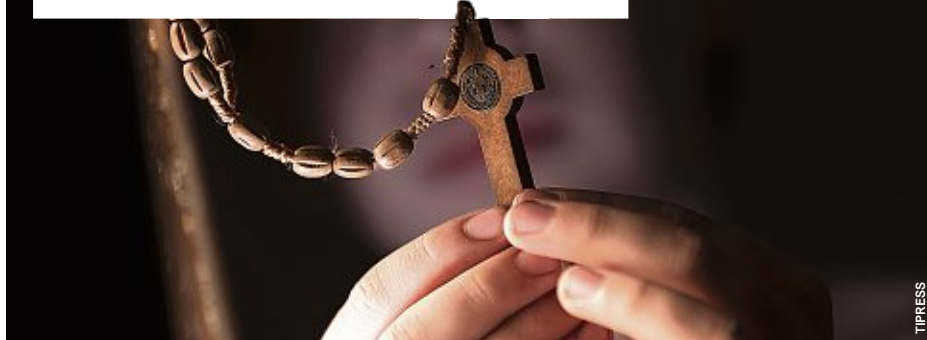
Che idea si è fatta del processo di Bremgarten?
«Io in gioventù ho avuto una scuola di vita pesante. E quando è arrivato Giuseppe ero già "vaccinata". Mi sono detta che gli avrei dato tutto l'amore possibile. Ma non si può pretendere che tutti siano così».

I due genitori argoviesi sostengono di avere avvelenato la bimba per aiutarla a smettere di soffrire. La Procura argoviese parla di una coppia che ha rifiutato qualsiasi aiuto e che è stata egoista.
«Avranno anche rifiutato gli aiuti. Ma dal mio punto di vista il gesto di questi due genitori è un fallimento collettivo delle istituzioni e della società. Attorno a loro c'è stato un contesto che non è stato capace di impedire la tragedia».

Cosa significa avere un figlio gravemente disabile?
«Ti stravolge tutto. Non puoi più neanche pensare di andare a mangiare una pizza in leggerezza. Perché sai che devi pensare a lui come priorità. Non è una cosa per chiunque. Alcuni genitori forse soccombono alla disperazione e vedono solo il buio».

In alcuni subentra un rifiuto.
«Io penso che in casi davvero particolarmente gravi bisognerebbe dare la possibilità ai genitori di optare per l'eutanasia del neonato. Non è superficialità e io per prima non avrei mai scelto una soluzione del genere per Giuseppe, che rientrava in questa categoria. Sono realista».
PATRICK MANCINI

TIPRESS

«15 segnalazioni in un anno»

LUGANO Un primo bilancio con la Diocesi di Lugano a un anno dalla pubblicazione dello studio sugli abusi sessuali nella Chiesa cattolica svizzera.

Un anno fa, il 12 settembre 2023, la pubblicazione dello studio dell'Università di Zurigo sulla storia degli abusi sessuali nella Chiesa scuoteva la comunità cattolica svizzera. L'onda d'urto non ha risparmiato neppure il Ticino e la Diocesi di Lugano.
Il rapporto, commissionato dalla stessa Conferenza dei vescovi svizzeri, dall'Unione dei superiori maggiori degli ordini religiosi (Kovos) e dalla Conferenza centrale cattolica romana della Svizzera (Rkz), aveva registrato 1 002 casi di abusi sessuali che hanno coinvolto 921 vittime e 510 autori tra il 1950 e il 2022. Un anno dopo il numero di segnalazioni di abusi sessuali in Svizzera dal 1950 a oggi è salito di almeno altri 273 casi.
Un bilancio insomma per niente semplice. «Il fatto che diverse persone vittime si siano fatte avanti è un segno importante», ci ha spiegato la Diocesi di Lugano. «Ricordiamo la determinazione della Chiesa locale e universale nel far emergere ogni abuso e di accompagnare e sostenere chi lo avesse subito: tale determinazione la riaffermiamo qui con forza».
Proprio in merito alla prevenzione, «da questo settembre riprendono gli aggiornamenti obbligatori con i corsi organizzati dalla Fondazione della Svizzera italiana per l'aiuto, il sostegno e la protezione dell'infanzia Aspi, che coinvolgeranno indistintamente tutti i presbiteri della Diocesi».
A seguito della pubblicazione dello studio e all'invito alle vittime a voler segnalare gli abusi, «nella Diocesi di Lugano abbiamo avuto circa una quindicina segnalazioni. Non sappiamo, tuttavia, quante segnalazioni siano giunte al Servizio per l'aiuto alle vittime di reati del Cantone».
Il rapporto puntava il dito contro l'archivio della Diocesi di Lugano, accusata di aver distrutto dei documenti sensibili tra la metà e la fine degli anni Novanta. «Bisognerà aspettare la conclusione della ricerca scientifica. Prosegue il grande lavoro di riordino, che come annunciato un anno fa conta dell'aiuto di una nuova collaboratrice». **SIMONE RONCORONI**

Notte di rabbia e sedie volanti

BELLINZONA Sedie che volano nella fontana di Piazza Buffi. E vasi spaccati nella zona dell'autosilo Cervia. Notte agitata quella tra lunedì e martedì nel cuore Bellinzona. Un giovane inferocito ha infatti sfogato la sua rabbia su tutto quanto incontrava. Colpiti alcuni esercizi pubblici. Il ragazzo è stato in seguito "intercettato" dalla Polizia comunale che ora attende eventuali denunce.

TIPRESS

L'Mps sul Pse: «Un affronto ai cittadini»

LUGANO Gli ultimi sviluppi riguardanti il Polo sportivo e degli eventi (Pse) non entusiasmano il Movimento per il socialismo (Mps) che ieri, in conferenza stampa a Lugano, ha denunciato il mancato rispetto di regolamenti e leggi comunali e cantonali». Presenti all'incontro Giuseppe Sergi e Matteo Poretti, che hanno subito puntato il dito contro l'aumento del tetto dei costi (al netto di 1,7 milioni di franchi circa) e il sovradimensionamento dell'Arena sportiva. Sotto accusa anche la nuova variante del Palazzetto dello sport, che non prevede più facciate completamente vetrate come previsto nel progetto iniziale votato dai cittadini: «Un grave sfregio alla volontà popolare», l'hanno definito.
«Con queste modifiche – ha chiosato Sergi – il Palazzetto dello sport ne esce profondamente snaturato. Di fatto la struttura viene trasformata in un sarcofago». «Inoltre nella variante della domanda di costruzione non viene indicato il materiale con cui queste facciate saranno fatte», ha sottolineato Poretti interrogandosi sulla validità di un progetto così redatto. L'Mps punta il dito poi contro il Cantone e al suo «sostegno incondizionato» a fronte al giudizio negativo della Comissione del paesaggio che ritiene la nuova variante «svilente» rispetto al progetto edilizio iniziale.
Secondo il Movimento per il socialismo, «l'aumento dei costi complessivi del progetto ha spinto a modificarlo con l'intento di risparmiare». Il timore è che non sia finita qui: «Solo a lavori conclusi potremo vedere il risultato. E, per allora, chissà i costi fino a dove arriveranno». **CHIARA DE CARLI**

DEPOSIT

La doccia dopo le 22 è un diritto

ZURIGO Spesso le norme dei regolamenti condominiali cozzano apertamente con il diritto di locazione e quindi non sono valide. Ecco quali.

Condomino che vai, regolamento che trovi. In Svizzera ce n'è davvero per tutti i gusti: dal divieto di fare la doccia dopo le ore 22, alle restrizioni sulla pratica degli strumenti musicali passando per il rumore fatto dai bambini fino alla possibilità di adornare (o meno) il proprio balcone con un bel vaso di piante. Ma non tutto quello che viene scritto nero su bianco su un contratto ha reale validità giuridica. Alcune di queste regole, infatti, finiscono per interferire in maniera eccessiva con le libertà individuali dell'inquilino e quindi ai sensi del diritto di locazione, non sono valide.
Per quanto riguarda l'ascolto della musica, non può essere vietato nemmeno nelle ore notturne. Tuttavia le disposizioni di polizia in tutela della quiete pubblica vietano di farlo in giardino, sul terrazzo oppure con le finestre aperte.
Il tanto vituperato divieto di doccia dopo le ore 22, è una limitazione eccessiva delle vite degli inquilini. Altro discorso è il bagno che genera rumori più forti e prolungati. Il divieto di fumare, anche quello piuttosto diffuso, è pure questo troppo invasivo nella sfera privata dell'inquilino e quindi non può essere ritenuto vincolante. Il discorso cambia, però, se questo vige nelle aree comuni (come l'atrio, le scale o la lavanderia).
I rumori dei bambini non possono essere in alcun modo impugnati dai locatori o dai padroni di casa. Va però rispettato il periodo di riposo notturno, in questi momenti bimbe e bimbi non dovrebbero correre o giocare rumorosamente. Unica eccezione sono i neonati.
Parlando, invece, dei vasi di piante sul balcone. Ci sono alcuni condomini che vietano di esporli o di appenderli alla ringhiera. L'unica motivazione accettabile, qui, può essere legata alla sicurezza. Quindi non dovrebbero esserci problemi se questi verranno posizionati verso l'interno del balcone, oppure sul pavimento. **20M**

La Rts costretta a 55 licenziamenti

BERNA La scure cala su 55 posti di lavoro alla Rts. Complici l'aumento dei prezzi e il calo delle entrate commerciali, la Ssr ha annunciato per il 2025 misure di risparmio pari a 50 milioni di franchi. Dieci milioni per la Rts, che comportano inevitabilmente dei licenziamenti. Se, da una parte, viene assicurato l'impegno per limitare l'impatto sul personale e sfruttare le fluttuazioni naturali, viene segnalato pure che «non saranno gli ultimi risparmi» dovendo far fronte, per gli anni a venire, con l'abbassamento progressivo del canone proposto dal Consiglio federale.

IMAGO

Gli esperti "giocano" a bocce con i massi

DAVOS Come cadono le pietre e i massi su un terreno accidentato? Per scoprirlo, alcuni esperti del settore si sono ritrovati sul Weissfluhjoch per lanciare grossi blocchi di cemento arancioni giù per un pendio. I risultati saranno incorporati nel modello computerizzato elaborato da Joël Borner (Slf). Inoltre, serviranno per creare mappe informative sui rischi delle regioni montane svizzere.

Estate da dimenticare per Swiss

BERNA Quasi uno su due. Secondo un'indagine condotta da Flightright, portale che si dedica alla tutela dei diritti di chi viaggia in aereo, circa il 43% dei voli estivi effettuati da Swiss ha registrato dei ritardi.
La compagnia aerea svizzera non è da sola: fra i "campioni" dei voli in ritardo c'è anche Easyjet, Ita Airways e la greca Aegean Airlines.
In generale, il gruppo Lufthansa ha registrato, in media, ritardi di oltre 15 minuti per il 27% dei loro voli. Anche per quanto riguarda le cancellazioni, le percentuali sono fra le "peggiori": Eurowings è in testa con il più alto tasso in Europa (3,09%), davanti a Lufthansa (2,9%) e Swiss (2,61%).
Secondo Michael Pelzer, portavoce di Swiss, le classifiche di questo tipo «ignorano le ragioni esterne di un ritardo o di una cancellazione. Inoltre, forniscono un quadro semplificato e fuorviante della situazione».
Flightright ha confrontato anche 30 aeroporti. In termini di ritardi, la Svizzera è al primo posto con il 38,78%, davanti alla Grecia (36,97%) e alla Turchia (36,52%).
QUAD

DEPOSIT

AFP

Una passeggiata da record

CAPE CANAVERAL La navicella spaziale Crew Dragon ha portato due astronauti non professionisti a fare una passeggiata a 700 chilometri di quota.

È la prima volta che due astronauti non professionisti effettuano una passeggiata spaziale nell'ambito di una missione privata.
Si parla naturalmente di quella effettuata dall'equipaggio della Crew Dragon, la navicella spaziale costruita dall'azienda SpaceX di Elon Musk e decollata dalla postazione di lancio di Cape Canaveral in Florida nella giornata di mercoledì.
Ieri alle 12.12 ora svizzera si sono aperti i portelloni della cabina della Crew Dragon, che a differenza di altre navicelle spaziali non possiede una camera di depressurizzazione che separa la cabina di pilotaggio dall'ambiente esterno e costringe dunque gli astronauti a indossare le tute spaziali prima che l'intera cabina venga depressurizzata in vista dell'apertura del portellone principale.
A compiere la passeggiata sono stati il miliardario Jared Isaacman e l'ingegnere Sarah Gillis. All'interno della navicella spaziale sono rimasti – a titolo precauzionale e per garantire il corretto funzionamento degli apparecchi elettronici e meccanici in caso di necessità – l'ex pilota militare Scott Poteet e l'ingegnere Anna Menon.
L'obiettivo principale della missione era quello di testare le tute spaziali di SpaceX, in modo da assicurarsi che non avessero perdite di nessun tipo e che garantissero la fluidità dei movimenti. A livelli di pressione così bassi è infatti possibile che si irrigidiscano, impedendo agli astronauti di muoversi con agilità in situazioni di emergenza.
A differenza di altre tute, quelle utilizzate dall'equipaggio della Crew Dragon non sono provviste di un sistema di ossigenazione ma direttamente collegate alla navicella madre con dei tubi che garantiscono il costante apporto di ossigeno, azoto e la loro corretta miscelazione. È la prima volta che vengono testate nel vuoto dello spazio siderale. **ELIA SALSANO**

Uccisi 6 membri dell'Unrwa a Gaza

GAZA Sei membri dell'Unrwa, l'agenzia delle Nazioni Unite per i rifugiati palestinesi, sono rimasti uccisi a Nuseirat, nella Striscia di Gaza, in seguito a due raid israeliani contro una scuola. Il complesso, stando a una nota, ospita circa 12 000 sfollati, soprattutto donne e bambini, ed è stato colpito già cinque volte dall'inizio della guerra.

AFP

Yagi, i morti sono quasi 200

HANOI Continua ad aggravarsi il bilancio del devastante tifone Yagi, il più forte a colpire il sudest asiatico negli ultimi decenni, che ha letteralmente messo in ginocchio il Vietnam negli scorsi giorni. Le ultime cifre parlano di almeno 199 morti, circa 800 feriti e quasi 130 dispersi. Numeri che sembrano destinati ad appesantirsi con il passare delle ore. Molte regioni del paese risultano ancora allagate. E poi ci sono frane, smottamenti e le continue alluvioni lampo, mentre sul posto lavorano senza sosta centinaia di soccorritori.

Abusi Abbé Pierre: «Si sapeva»

PARIGI «È certo che alcuni vescovi sapessero». È mons. Eric de Moulins-Beaufort, arcivescovo di Reims e presidente della Conferenza episcopale francese, a dirlo. Mentre la Francia si interroga sul caso dell'apostolo dei poveri accusato di numerosi episodi di molestie sessuali tra gli anni '50 e 2000, il presidente dei vescovi parla alla radio cattolica francese: «Si tratta di un dossier scarno contenente qualche lettera che dimostrerebbe comunque che l'ufficio centrale dei cardinali dell'epoca era a conoscenza del comportamento». Il capo dei vescovi francesi ha anche raccontato che negli anni '50, quando i comportamenti di cui è accusato l'Abbé Pierre cominciavano a emergere, «la Chiesa ha cercato di aiutarlo, imponendogli un soggiorno psichiatrico in Svizzera» e un accompagnatore. Quanto però al grado di conoscenza di questi fatti all'interno della Chiesa, Eric de Moulins-Beaufort ha assicurato di «non poter dire» chi sapesse cosa. «Alcuni vescovi conoscevano certamente un certo numero di fatti, ma quali esattamente? La cosa inquietante – ha aggiunto – è come sia stato poi possibile un blackout totale sulla vicenda per più di mezzo secolo». **G.M.**

IMAGO

OPERA RETABLO

Pazzo per quella bambola di lei

LUGANO Quando l'amore diventa simulacro (e ossessione), la conturbante storia d'amore tra Oskar Kokoschka e Alma Mahler – messa in scena dalla compagnia Opera Retablo – torna sui palchi ticinesi. Questa volta l'appuntamento (doppio) con il "Kokoschka" di (e con) Ledwina Costantini è allo Studio Foce sabato 14 settembre (20.30) e domenica 15 (18.30). La performance parte proprio dalla bambola con le fattezze dell'amante, commissionata dal pittore, per indagare sul tema del rapporto (e della prevaricazione) di genere. Dai 16 anni.

Prevendita disponibile su Biglietteria.ch

BABEL FESTIVAL

Piovono lettere su Bellinzona

A Bellinzona è iniziata la rassegna letteraria Babel, che quest'anno si concentra sulla Francia e gli autori che ne hanno influenzato la traiettoria storica.
Da Voltaire a Sartre, passando per Hugo e Zola. Sono soltanto alcuni degli scrittori i cui testi e messaggi politici verranno messi sotto la lente di ingrandimento dei numerosissimi oratori, che fino a domenica stimoleranno gli animi dei partecipanti a conferenze e dibattiti, che si terranno in tutta la città.

A CURA DI LAC LUGANO ARTE E CULTURA

La stagione di prosa apre con "Bérénice"

LUGANO Il regista visionario Romeo Castellucci, Leone d'Oro alla carriera alla Biennale di Venezia, dirige la magnetica Isabelle Huppert – icona del cinema e del teatro contemporaneo, che ha recentemente presieduto la Giuria internazionale del Festival di Venezia – in un monologo liberamente ispirato a "Bérénice" di Jean Racine: una personale rilettura della più grande tragedia della letteratura francese, monumento alla solitudine e all'abbandono. In scena al LAC in prima nazionale il 29 e 30 settembre, come stella fissa, Isabelle Huppert rappresenta Bérénice; accanto a lei sono presenti altri due attori, nelle vesti di Titus e Antiochus, e diversi Senatori romani. Quasi tutti i suoni dello spettacolo – uditi e inauditi – sono generati dalla voce di Huppert ed elaborati dall'artista Scott Gibbons. «Isabelle Huppert – afferma Castellucci – è la sineddoche dell'arte del teatro d'occidente, è l'attrice, ma anche l'attore, per definizione; è il Teatro stesso che si manifesta, ancor prima del significato che porta».

Info e prevendita luganolac.ch

JEAN MICHEL BLASCO

A Lugano suona il gong di Endorfine Festival

LUGANO Dopo un primo assaggio di Endorfine Festival con l'autore cileno Benjamin Labatut al Boschetto Parco Ciani, la manifestazione volta al pensiero e all'attualità è pronta a entrare nel vivo. Sul palco del Palazzo dei Congressi saliranno politici, giornalisti, scrittori e comici di fama internazionale.
Si parte sabato con il premio Nobel per la pace, il giornalista e cofondatore della Novaya Gazeta, Dimitry Muratov, per poi continuare sulla scia del giornalismo con Selvaggia Lucarelli, che presenterà il suo libro-inchiesta "Il vaso di Pandoro"" incentrato sul caso Ferragni. Segue Deepti Kapoor con un racconto sul crimine organizzato a New Dehli. Chiude la giornata il comico italiano Maccio Capatonda.
Nella giornata di domenica, invece, seguono in rapida successione lo scrittore israeliano Eshkol Nevo e il presentatore televisivo italiano Corrado Formigli. A chiudere in bellezza sarà l'ex presidente del Consiglio dei ministri italiano Romano Prodi. **ES**

Prevendita disponibile su Biglietteria.ch

IMAGO

WEEKEND

L'APPIGLIO GIUSTO

Salire sì, ma senza rischi! I consigli dell'esperta per un'arrampicata in tutta sicurezza.

Pagina 4

Uva Italia (escl. bio), Italia, in vendita sfusa, al kg

Fagiolini verdi (escl. bio), Svizzera, conf. da 500 g (100 g = –.55)

Petti di pollo Coop, Svizzera, a libero servizio, 2 pezzi, ca. 330 g

Costolette di collo di maiale Coop Naturafarm, Svizzera, a libero servizio, 4 pezzi, ca. 1 kg

Burger di manzo Bell, Svizzera, a libero servizio, 500 g (100 g = 1.79)

Chips Paprika o Nature Zweifel, Big Pack XXL, 380 g (100 g = 1.26)

ad es. Carta igienica Premium Tempo, FSC® Mix, 4 strati, 32 rotoli
19.90 invece di 33.20

Olio extra vergine di oliva Filippo Berio, 1 litro

Amarone della Valpolicella DOCG Classico Fratelli Zeni 2021, 75 cl (10 cl = 1.66)

(escl. azioni in corso, vini, Veuve Clicquot, rarità, Mondovino Highlights, Specials e vini «A caccia di»)
ad es. Champagne AOC Charles Bertin, brut, 75 cl
22.35 invece di 27.95 (10 cl = 2.98)

Per me e per te.

COPERTINA SHUTTERSTOCK

EDITORIALE

Stai scherzando?!

Stai innaffiando la tua pianta di yucca e senti uno strano crepitio dal vaso... Cosa fai? Controlli il vaso, ovvio. Ed è proprio quello che ha fatto la donna nella storia che mi è stata raccontata più volte, e che mi fa rabbrividire ogni volta. A seconda della versione, la malcapitata trova nella sua pianta da appartamento un grosso ragno velenoso o addirittura un'intera colonia di tarantole annidata... brrrr! Che cavolata, penserai. O forse non del tutto? Questa è una di quelle leggende metropolitane o urbane che si sentono raccontare e divulgare un po' ovunque. Il mio collega di redazione, Fabian, ha voluto fare chiarezza e ne ha esaminate 10, tra le più diffuse al mondo. Da pagina 9 leggi cosa ha scoperto. E io, nel frattempo, vado a ispezionare tutte le piante che ho nell'appartamento...

Claudia

Claudia Hottiger
caporedattrice

Hai delle domande o dei suggerimenti?
weekend@coop.ch
WhatsApp 079 911 71 76

SENZA RAGNI
Pianta artificiale Yucca nel vaso, Mica, 60×120cm, fr. 79.95, da Jumbo.

Sfida la forza di gravità

Il bouldering è lo sport del momento, lo si è visto anche alle Olimpiadi. L'istruttrice d'esperienza Alexandra Moro sa come far avvicinare i neofiti a questa disciplina in tutta sicurezza.

TESTO STEFAN GEISSMANN

È uno sport che fa letteralmente presa

Alexandra Moro
Istruttrice presso Boulderhalle Minimum

Qual è la differenza tra l'arrampicata classica e il bouldering?

Il *bouldering* consiste nell'arrampicarsi su una parete di roccia (reale o artificiale) senza alcun tipo di corda. Richiede più forza dell'arrampicata classica, visto che ci si concentra su piccole sequenze di movimenti che però sviluppano molta dinamicità. Nell'arrampicata tradizionale, invece, è richiesta maggior resistenza perché i percorsi sono più lunghi. Occorre inoltre un altro tipo di equipaggiamento e una buona dimestichezza con il materiale di sicurezza, nonché una buona conoscenza dei pericoli in quota. Un'altra differenza è che l'arrampicata si pratica sempre con un'altra persona che assicura la scalatrice o lo scalatore. Mentre il bouldering è alla portata di tutti: lo si può praticare anche da soli e senza formazioni specifiche.

Per quale ragione dovrei iniziare a fare bouldering?

Perché ti permette di imparare ad affrontare sempre nuove sfide. In aggiunta, non è un'attività prettamente di forza, sono necessarie anche coordinazione e concentrazione. Per arrivare in cima devi dapprima visualizzare la linea da seguire e poi adottare una strategia di scalata. L'attività è incentrata sia sulle abilità fisiche sia sulla creatività, necessaria per risolvere un nuovo problema. È proprio questo che mi affascina. Se non trovi nessuno che ti accompagna in palestra non preoccuparti, non resterai sola/o a lungo.

Come posso prepararmi al bouldering?

Questa attività è adatta a tutti. Ovviamente è importante conoscere e osservare le principali regole e comportarsi di conseguenza. La miglior preparazione è senz'altro un corso per principianti in una palestra indoor. Il prezzo è solitamente accessibile e già dopo un'ora puoi affrontare la parete in autonomia. Un corso intensivo nella palestra di bouldering Minimum di Zurigo costa ad esempio fr. 40.–, ingresso e scarpette inclusi.

Dove lo si può praticare?

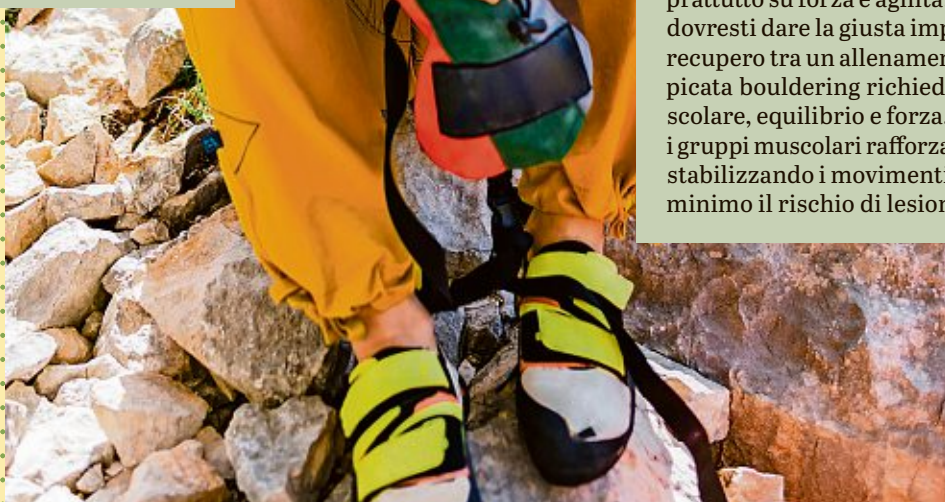
Fondamentalmente, ovunque: una parete con alcuni appigli, il tavolo di cucina o qualsiasi roccia nel bosco dietro casa può trasformarsi nel tuo personale *boulder* (masso, blocco). Il bouldering si può praticare sia all'aperto sia indoor, nelle palestre dedicate. Se preferisci muoverti nella natura, ricordati che là fuori sei solo un "ospite". Rispetta dunque gli animali e il loro habitat naturale.

Quale attrezzatura mi serve?

Indoor hai bisogno soltanto di scarpette da arrampicata e vestiti comodi. Le scarpette ti aiutano a fare presa sui minuscoli appigli. Con un po' di magnesite, che troverai direttamente in palestra, le tue dita non scivoleranno dalle prese. Se invece ti attira di più un allenamento all'aperto dovrai procurarti un materasso anticaduta, detto *crash pad*. Inoltre, sarebbe meglio avere un/a compagno/a di arrampicata, che fa da cosiddetto *spotter*, vale a dire osserva i tuoi movimenti mentre sali e che può aiutarti in caso di caduta o spostare il materasso se necessario. Con una guida del percorso, chiamata *topos*, troverai la linea di ascesa perfetta.

Come posso migliorare la mia tecnica di bouldering?

Se vuoi migliorare dovresti allenarti almeno due volte alla settimana, concentrandoti soprattutto su forza e agilità. Se sei principiante dovresti dare la giusta importanza alla fase di recupero tra un allenamento e l'altro. L'arrampicata bouldering richiede un buon tono muscolare, equilibrio e forza. Lavorerai con tutti i gruppi muscolari rafforzando la muscolatura, stabilizzando i movimenti e riducendo così al minimo il rischio di lesioni.

DESIGN ANGELA STOCKER **FOTO** MAD | STOCKSY

Piccola zucca

Originaria dell'America centrale, è coltivata in Italia fin dal XVII secolo, ma compare in Svizzera soltanto negli anni '70 grazie ai lavoratori italiani. La zucchina e i suoi mille usi in cucina.

TESTO CHANTAL HERGER

CRUDA

La zucchina appartiene alla famiglia delle Cucurbitacee, la stessa di meloni, cetrioli e zucche. Pertanto, può essere consumata benissimo anche cruda: tagliata a fettine sottili in insalata, o inserita in uno spiralizzatore di verdure per ottenere i cosiddetti spaghetti di zucchine. Attenzione: se la zucchina ha un sapore amaro, non dovresti mangiarla.

GRIGLIATA & IN PADELLA

Le fette di zucchine con il motivo della griglia sono un *must* del barbecue. Ma la preparazione può essere anche più sofisticata: avvolgi formaggio da grigliare o feta in sottili fette di zucchina e forma degli involtini. Oppure grattugia l'ortaggio con una grattugia per *rösti* e forma polpettine da friggere in padella.

RIPIENA

L'ipocalorica zucchina può essere rapidamente trasformata in una pietanza sostanziosa. Se la tagli a metà nel senso della lunghezza e la svuoti del suo contenuto puoi riempirla con carne macinata o sminuzzato vegetale e cuocerla al forno dopo averla cosparsa di formaggio. Anche i suoi fiori sono squisiti: farciti con formaggio fresco e fritti, sono uno spuntino delizioso.

IN CONSERVA

Chi ha una pianta di zucchine nell'orto sa che, anche se si tratta di una pianta annuale, è molto produttiva. E a un certo punto uno non sa più come prepararle. Metterle sott'aceto o sott'olio è quindi un buon modo per conservarle più a lungo.

AL FORNO

La "piccola zucca" contiene molta acqua e ha un sapore delicato. Per questo viene spesso grattugiata o tagliata a cubetti e aggiunta a torte (dolci o salate) per renderle morbide e soffici. Le zucchine si utilizzano anche per preparare gustose pietanze come *gratin* e *soufflé;* perché non provare una *tarte tatin* (vedi ricetta a destra)?

ILLUSTRAZIONE PAULA ESTEPA

TARTE TATIN DI ZUCCHINE CON BURRATA

30 MIN. PREPARAZIONE	1 ORA E 10 MIN. TEMPO TOTALE	549 KCAL A PERSONA

PER 4 PERSONE CI VOGLIONO

80 g zucchero

25 g burro, a pezzetti

500 g zucchine, a fette spesse ca. 5 mm
2 c. pesto verde
¼ di c.no sale

1 rotolo di pasta sfoglia spianata rotonda (ca. 32 cm di Ø)

100 g burrata piccola
3 rametti basilico, foglioline spezzettate
¼ di c.no fleur de sel

Per una tortiera di ca. 30 cm di Ø

ECCO COME FARE

1. Caramello: distribuire lo zucchero nella tortiera foderata con carta da forno.

2. In forno: cuocere per ca. 10 min. nella parte centrale del forno preriscaldato a 200°C, finché lo zucchero ha assunto una tonalità color nocciola. Sfornare. Distribuirvi sopra il burro.

3. Zucchine: in una ciotola mescolare le zucchine e il pesto, salare. Distribuire le zucchine a ventaglio sul caramello.

4. Tarte: srotolare la pasta, bucherellarla con una forchetta e adagiarla delicatamente sulle zucchine. Spingere la pasta in eccesso tra le zucchine e il bordo dello stampo.

5. In forno: cuocere per ca. 30 min. nella parte centrale del forno, sfornare, lasciar riposare per ca. 5 min., rovesciare delicatamente su un piatto da portata e rimuovere la carta da forno. Guarnire la tarte tatin con la burrata, il basilico e il fleur de sel.

Contenitore impilabile Oecoplan Utz Rako
In plastica (color antracite), escl. coperchio
1 | 40 litri, dimensioni: 60 × 22 × 40 cm
12.95 invece di 32.50 (5.684.292)
2 | 60 litri, dimensioni: 60 × 32,5 × 40 cm
14.75 invece di 36.95 (5.684.293)
3 | 90 litri, dimensioni: 60 × 42,5 × 40 cm
23.95 invece di 59.95 (5.684.294)

-40%
38.95
invece di 64.95

Pittura per pareti e soffitti Premium Bianco professionale Renovo
Bianca, opaca, 10 litri, resa: 75-90 m²
(1 litro = 3.90) (7.006.495)

-37%
125.–
invece di 199.–

BOSCH Tecnologia per la vita

Kit trapano avvitatore a batteria Bosch Professional GSR 18V-21
18 V, coppia di serraggio (materiale duro/morbido): max. 55/21 Nm, campo di serraggio mandrino: 13 mm, incl. 2 batterie da 2,0 Ah, caricatore rapido e L-Boxx (6.469.945)

-35%
129.–
invece di 199.–

ayce

Armadio in metallo Ayce
3 ripiani, portata per ripiano: max. 50 kg, dimensioni: 80 × 40 × 184 cm, incl. 2 chiavi (7.090.231)

-40%
1 m²
10.50
invece di 17.50

EGGER

Laminato Toscolano rovere chiaro Egger Home
Tipo di legno: misto, provenienza del legno: Germania, pannello di supporto: HDF con sistema antirigonfiamento Quell-Stop+, longevo e resistente, superficie resistente all'usura, ai graffi e alla luce, spessore: 8 mm, dimensioni: 1292 × 193 mm, contenuto del pacco: 1,99 m² (per pacco: 20.95 invece di 34.90) (6.888.256)

-40%
65.40
invece di 109.–

osann

Seggiolino per auto Musca Isofix i-Size Osann
Colore Grey Melange, per bambine/i da 100 a 150 cm, con sistema di fissaggio Isofix e cintura di sicurezza a 3 punti, certificato ECE-R-129/03 (7.192.979)

-30%
1599.–
invece di 2299.–

Inclusa Assicurazione bici TCS del valore di fr. 69.–.

powered by

E-bike Leopard Muralto City A400 28", Man
Motore centrale Bosch Active Line da 250 W, 40 Nm, batteria da 11 Ah/36 V/400 Wh, cambio a 9 rapporti, forcella ammortizzata, freni a disco idraulici, telaio: 53 cm (6.875.275)

Link alla banca dati relativa al legno dell'Ufficio federale del consumo UFDC:

Storie da (non) credere

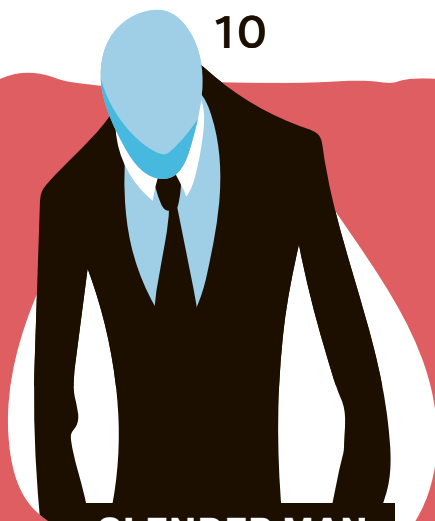
Divertenti, tragiche, truculente o semplicemente assurde: le leggende metropolitane non smettono mai di affascinare. E di essere, non di rado, prese per vere. Ecco come riconoscerle.

TESTO FABIAN KERN

Sono storie, spesso spaventose, presentate come se siano successe davvero. Magari un fondo di verità c'è, ma di sicuro vi è stato tramato sopra parecchio da menti molto fantasiose. Non a caso, il più delle volte si tratta di cose vissute dall'amico di un amico piuttosto che dalla cugina di un collega di lavoro. Il fatto che vengano riferite come confidenze durante le pause caffè, per mail o sui social media dà loro un tocco personale. Ma basta andare a cercare la fonte e subito si finisce nel minestrone delle incertezze propagate in internet.

A differenza delle leggende di una volta, quelle metropolitane solitamente non hanno a che vedere con gli dei o con forze sovrannaturali. Sono più che altro storie un po' truculente, che stuzzicano le nostre fobie e si avvicinano all'orbita delle teorie del complotto. C'è per esempio quella del cucciolo di coccodrillo buttato nello scarico del WC in una grande città, poi diventato un mostro enorme che scorrazza nelle fognature. Le leggende urbane possono avere lo scopo di mettere in guardia dai pericoli quotidiani o anche semplicemente di intrattenere con storie scabrose. Due caratteristiche permettono di riconoscerle: la summenzionata fonte incerta e la moltitudine di varianti. Puoi anche cercarle su Google: più alto è il numero di risultati, più è improbabile che si tratti di una storia vera.

Le conosci già queste leggende metropolitane?

Avvertire, sciocccare, intrattenere: il fantastico mondo delle leggende urbane.

SLENDER MAN: DALLA RETE AL CINEMA

Se ti capita di attraversare boschi o parchi di notte, occhio a che non ti faccia fuori lo Slender Man, uno ***stalker*** alto, magro e senza volto. Creato per un concorso fotografico online nel 2009, è diventato il protagonista di storie del genere ***creepypasta*** (da ***creepy,*** inquietante, e ***copy and paste,*** copia-incolla), a cui appartengono anche creature come Annabelle, la bambola assassina posseduta. A entrambi i personaggi sono già stati dedicati dei film horror.

IL BARBONCINO NEL MICROONDE

Un'anziana voleva asciugare il suo barboncino (in altre versioni è un gatto) nel microonde. L'animale muore, la donna denuncia il produttore dell'elettrodomestico e vince la causa, perché nelle istruzioni non c'era scritto che non si poteva fare. In che paese sarà mai accaduto? Ovviamente, una storia del genere poteva essere ambientata solo nel sistema giudiziario statunitense. Negli anni '80, un'assicurazione aveva indagato, scoprendo che (per fortuna!) questa faccenda non era mai successa.

LA VEDOVA NERA ASSASSINA

È una storia diffusa soprattutto in Sudamerica: una donna ha ammazzato il marito, poi si è suicidata. Da allora, il suo fantasma seduce gli uomini ubriachi e li spaventa a morte con il suo teschio. Ma c'è anche una leggenda urbana che riguarda l'omonimo ragno: negli anni '60, c'è stata una donna che ogni mattina si svegliava con un morso di vedova nera, anche dopo aver disinfestato la casa. Un giorno ha trovato il nido del ragno nella sua acconciatura, una cofana (come quella di Amy Winehouse, per intenderci), allora molto in voga.

LA DAMA BIANCA

A dire il vero non è un fenomeno recente. Già a partire dal Quattrocento, in molti castelli europei si era cominciato ad avvistare il fantasma di una donna in bianco. Il più delle volte si trattava di un'antenata della famiglia e la sua apparizione era presagio dell'avvicinarsi della morte. La dama bianca si fa però vedere anche oggi, di solito in aree rurali, su strade di campagna solitarie o sulla riva di un lago. Si dice sia la vittima di un delitto violento o di un fatto tragico. Il suo fantasma scorrazza perché non trova pace.

BENVENUTO NEL CLUB DELL'AIDS

Una delle leggende metropolitane più vecchie, più diffuse e anche particolarmente di cattivo gusto. Secondo una delle varianti, un pazzo va in giro nei locali notturni a pungere a caso la gente con una siringa infettata dal virus HIV. Poi, incolla sulle sue vittime un biglietto con scritto «Benvenuto nel club dell'Aids». In altre versioni, delle persone in vacanza in qualche luogo esotico trovano il bigliettino sul guanciale dopo essersi fatte convincere ad avere un rapporto non protetto con qualcuno del posto.

DESIGN DIETER STOCKER **FOTO** STOCKSY | SHUTTERSTOCK

AUTOSTOPPISTA FANTASMA

«Mi raccomando, non prendere autostoppisti!». Forse è da questa classica raccomandazione che nasce la seguente storia. Qualcuno ha fatto salire a bordo una ragazza accettando di portarla a casa. Se non fosse che, una volta a destinazione, la passeggera era svanita nel nulla. Sconcertati, gli abitanti della casa hanno spiegato che la ragazza in questione era morta esattamente un anno prima in un incidente stradale. In inglese, questa leggenda urbana è chiamata ***the vanishing hitchhiker*** o ***the phantom hitchhiker***.

TERRIFICANTI PAGLIACCI

Subito si pensa all'agghiacciante Pennywise, il malvagio clown del romanzo «It» di Stephen King. Ma il pagliaccio come personificazione del male non è una prerogativa del "re dell'horror": negli anni '80, negli USA, si era diffusa la leggenda metropolitana secondo cui criminali armati travestiti da clown andavano in giro ad ammazzare persone. Purtroppo, c'è anche chi sentendo queste storie ha poi deciso di vestirsi davvero da clown malvagio per spaventare la gente.

UN RENE IN MENO

È il terrore di ogni genitore: un figlio che si perde all'Europapark e viene ritrovato solo più tardi nel parcheggio, ma senza un rene. La colpa naturalmente non è del famoso parco di divertimenti, semplice vittima del proprio successo: le leggende urbane, infatti, si svolgono con predilezione in posti molto noti, così ci si identifica di più con quanto raccontato («poteva succedere a noi!»). Il messaggio comunque è chiaro: tenete d'occhio i vostri pargoli! In un'altra versione, i reni vengono rubati a persone drogate a loro insaputa in un bar di Amsterdam.

IL BACIO DELLA MORTE

Al bar di una discoteca, una donna incontra un uomo affascinante. Tra i due c'è chimica e dopo un po' cominciano a pomiciare. Quando lui le propone di portarla a casa sua, lei rifiuta: è in compagnia delle sue amiche. Il mattino dopo, si guarda allo specchio e constata un'orribile eruzione cutanea sulla faccia e sul collo. Il medico le diagnostica un tipo di herpes che si trasmette unicamente con il contatto con un cadavere. Viene chiamata la polizia che, rintracciata la casa dello sconosciuto, vi trova i cadaveri di tre giovani donne...

IL RAGNO NELLA YUCCA

È un grande classico delle leggende urbane e ne esistono numerose versioni, più o meno raccapriccianti. Grosso modo, la storia è che una donna riceve in regalo una pianta di yucca e ogni notte si sveglia per un rumore stridente che proviene dal vaso. Temendo la presenza di qualche schifosa bestiola, chiama un servizio di disinfestazione. Arriva immediatamente un signore in tuta protettiva che le ritira la yucca: «Signora, ha avuto fortuna che non le è successo niente: nella pianta c'è annidata un'intera colonia di tarantole».

#ECOLIFE

Da problema a risorsa

Mentre il mondo si lamenta dei rifiuti di plastica negli oceani, la startup svizzera #tide ocean ne sta facendo una virtù: i rifiuti vengono raccolti e riciclati. Ce ne parla il cofondatore Marc Krebs.

Com'è nata l'idea di #tide Ocean?
Il mio socio in affari Thomas Schori proviene dall'azienda di famiglia Braloba che produce cinturini per orologi. Nel 2018 si è chiesto: si possono creare cinturini per orologi con la plastica che si trova negli oceani? Insieme alla Scuola universitaria professionale della Svizzera orientale abbiamo sviluppato una nuova materia prima. E ben presto sono arrivate richieste da parte di una vasta gamma di settori alla ricerca di materiali riciclati di plastica di alta qualità.

In che modo gli scarti che si trovano negli oceani diventano una materia prima preziosa?
I rifiuti vengono raccolti nelle regioni costiere, ad esempio in Thailandia, smistati e trasformati sul posto in granulato plastico, che può essere utilizzato per realizzare prodotti in plastica dura o convertito in filati per l'industria tessile. Da poco abbiamo anche una filiale in Messico e clienti in Asia, Europa e negli Stati Uniti. Il nostro obiettivo è quello di avere una sede in ogni continente per creare in ognuno un proprio circuito.

Quanto è stato importante per voi coinvolgere la popolazione locale?
È stato un fattore determinante. Il nostro modello aziendale poggia su due pilastri: sull'aspetto ambientale e su quello sociale. Valorizziamo i rifiuti pagando la popolazione locale per la raccolta degli scarti. In questo modo le persone hanno un incentivo per affrontare il problema di cui soffrono loro stesse.

www.tide.earth

TESTO FABIAN KERN FOTO #TIDE OCEAN

FATTI non PAROLE

Prodotto della settimana

STABILE E ROBUSTO
Elastico gommato con gancio Ocean Yarn, fr. 6.60, da Jumbo.

Ocean Yarn

Dalla plastica raccolta dagli oceani a prodotto di riciclo di qualità.

Il 75% di rifiuti marini è di plastica

In base a una stima dell'ONU, si tratta di 200 milioni di tonnellate. Secondo il WWF, a dipendenza del metodo di conteggio, ogni anno vengono ad aggiungersi tra i 4,8 e i 12,7 milioni di tonnellate di rifiuti. «Si tratta circa di un camion e mezzo al minuto», aggiunge Marc Krebs di #tide ocean. La grande discrepanza tra i valori esiste perché spesso viene presa in considerazione solo la plastica che galleggia sulla superficie dell'acqua, ma non le parti più piccole e più grandi che sono affondate sul fondo marino.

Tutto sull'iniziativa sostenibile: fatti-non-parole.ch

Vade retro fungo

Non c'è bisogno di essere molto sportivi per avere un piede d'atleta! Ti spieghiamo da dove vengono i funghi ai piedi e come sbarazzartene.

TESTO MERYEM REZGUI

MICROSCOPICI

Le micosi ai piedi sono dovute a cosiddetti funghi filamentosi, invisibili a occhio nudo. Penetrano nello strato superficiale della pelle attraverso piccole lesioni e vi provocano un'infezione. Nel punto colpito, la pelle prude e inizia a squamarsi. Anche noto come "piede d'atleta", il fungo si trasmette per contatto sia direttamente con pelle infetta sia con scarpe, calze o pavimenti su cui sono presenti tracce di essa.

Sport e funghi

Si chiama "piede d'atleta" per qualcosa: poiché hanno spesso i piedi chiusi in scarpe umide e sudate, le persone sportive sono più soggette a queste micosi.

LUOGHI UMIDI

Per svilupparsi e moltiplicarsi, i funghi prediligono gli ambienti caldi e umidi, come lo sono le docce pubbliche, le piscine e gli spogliatoi. Sono luoghi in cui l'umidità e il calore sono permanenti e che quindi presentano le condizioni ideali per la loro proliferazione. I piedi stessi sono un terreno molto fertile per le micosi, dato che tendono a sudare più di altre parti del corpo.

CHERATINA À LA CARTE

La pelle dei piedi è particolarmente ricca di cheratina, una proteina che i funghi filamentosi adorano. Anche i capelli e la pelle di altre zone del corpo hanno molta cheratina, ma sono aree in cui di solito sudiamo molto meno. Il mix di umidità e cheratina è quindi una specie di irresistibile menù a 5 stelle per le micosi.

MICOSI INSISTENTI
Siero ungueale Booster Poderm, fr. 25.50/6 ml, da Coop Vitality.

SMALTO ANTIMICOTICO
Soluzione ungueale Excilor Forte, fr. 43.90/30 ml, da Coop Vitality.

I TIPICI SINTOMI

È possibile che tu abbia il piede d'atleta se:

- i piedi prudono o bruciano
- appaiono arrossamenti tra le dita dei piedi
- la pelle si squama o appare molto secca
- i piedi emanano un odore sgradevole
- la pelle tra le dita, sulla pianta del piede o sul tallone è screpolata

CE L'HO, E MO'?

Siccome il piede d'atleta si diffonde rapidamente e di solito non sparisce da solo, è importante trattarlo il prima possibile. Esistono vari prodotti per combatterlo. Chiedi consiglio in farmacia mostrando l'area colpita: ti diranno quale pomata, gel o spray antimicotico usare. Nei casi più difficili, può essere necessario rivolgersi a un medico, che potrà prescriverti una terapia a base di pediluvi o di pastiglie da assumere per via orale.

Vermetti e tarme

Il nome scientifico di questo fungo è "Tinea pedis". In latino suona carino, ma significa qualcosa come "verme del piede" o "tarma del piede". Bleah, per niente invitante!

A piedi liberi

Il piede d'atleta è una delle malattie della pelle più comuni nei paesi industrializzati. In altre parti del mondo, invece, dov'è consuetudine andare molto a piedi nudi, le micosi sono molto più rare se non addirittura inesistenti.

Mamma, mi è venuto il piede d'atleta!

MEGLIO PREVENIRE

- **Ridurre la sudorazione:** indossa scarpe e calze traspiranti per minimizzare l'umidità nell'area dei piedi.
- **Asciugare bene:** dopo la doccia, asciuga con cura i piedi, sfregando bene soprattutto gli interstizi tra le dita.
- **Ciabatte:** nelle piscine pubbliche e negli spogliatoi dovresti sempre indossare delle ciabatte per evitare il contatto diretto con il suolo, su cui potrebbero esserci spore di miceti.
- **Controllo:** esamina regolarmente i piedi e curali usando una crema idratante adatta, in modo da evitare screpolature e lesioni.
- **Non condividere:** evita di usare asciugamani, calze o scarpe in comune con altre persone.

PIEDI EXTRA FRESCHI
Deodorante spray piedi Scholl, fr. 7.50/150 ml, da Coop Vitality.

DESIGN JIHYUN LEE FOTO STOCKSY

L'ULTIMA

A CASA TUA

Golden Delicious e Louise Bonne

Le mele e le pere sono tra i frutti più amati in Svizzera. Oltre a forme, gusti, colori e consistenza, anche i loro nomi sono invitanti e appetitosi. Da Pink Lady a Golden Delicious, da Louise Bonne a Max Red Bartlett. Alla scoperta di vecchie e nuove varietà di pomacee e i loro squisiti nomi. Leggi questa e altre storie su Cooperazione, il martedì gratuitamente a casa tua, se sei abbonata/o.

Sempre in giallo

Tipico della cucina mediorientale, l'hummus è una crema a base di ceci e tahina (pasta di sesamo). Karma ti propone ora la variante con i piselli gialli al posto dei ceci.

L'ALTRO HUMMUS
Crema di piselli gialli con erbe alpine, Karma, fr. 4.50/175 g, da Coop.

Cremoso e gustoso come "l'originale"

LAB GROWN DIAMONDS DA CHRIST

Diamanti "man-made"

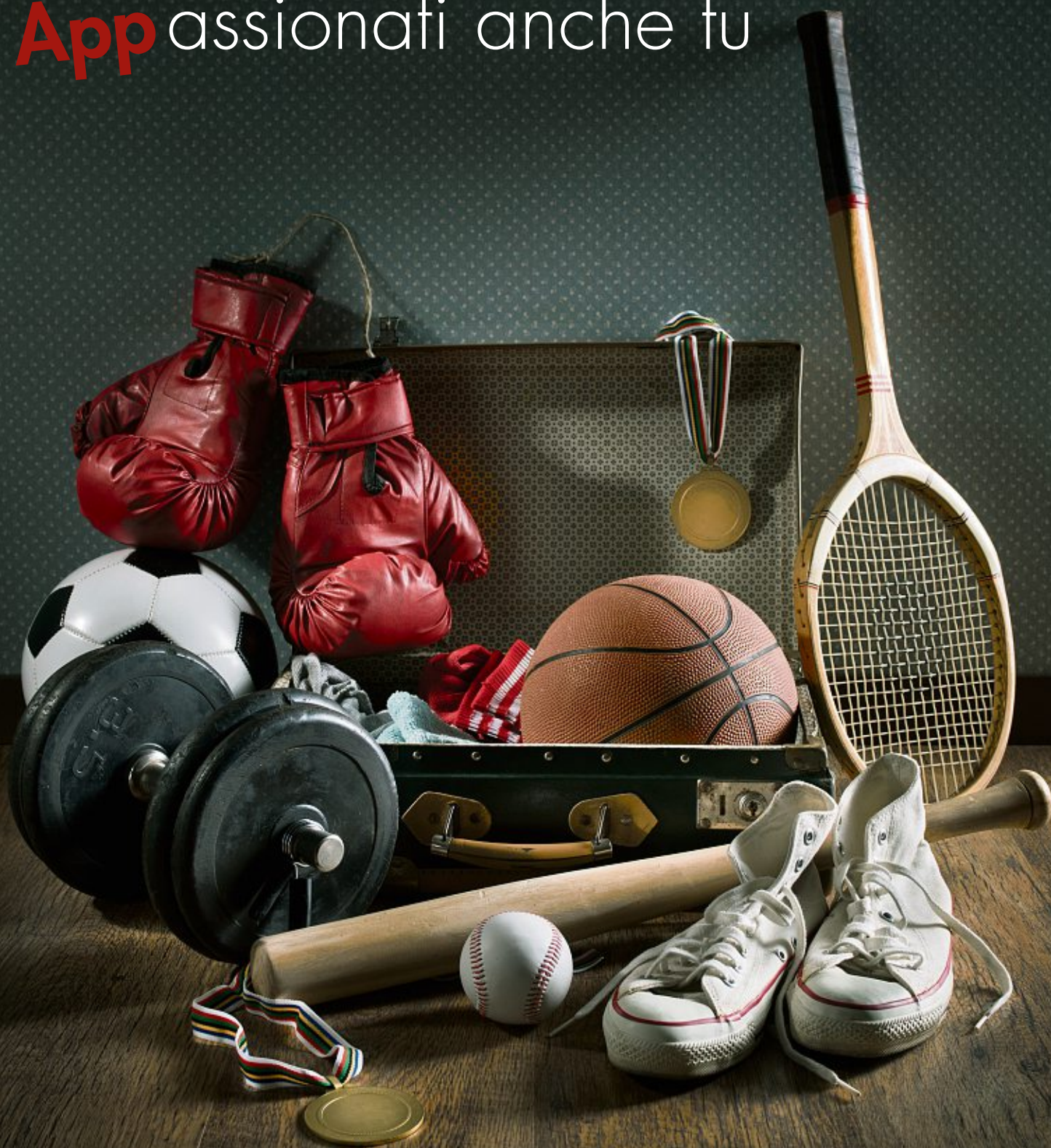
Ci vogliono milioni di anni per formare un diamante naturale. Per questo la più preziosa e desiderata gemma ha il suo prezzo elevato. Oggi, però, è possibile produrre diamanti in laboratorio e in poche settimane. I cosiddetti *Lab Grown Diamonds (LGD)* sono brillanti veri, con le stesse proprietà fisiche, chimiche e ottiche di quelli naturali. Da Christ Orologi & Gioielli è disponibile una nuova collezione con brillanti LGD: così puoi finalmente permetterti un solitario senza lasciarci un rene.

UN BRILLANTE È PER SEMPRE
Anelli, Floating Diamond, Lab Grown Diamonds, fr. 2459.– e fr. 998.–, da Christ Orologi & Gioielli.

Adotta una capra e sostieni il patrimonio alpino

TESTO CHANTAL HERGER, PHUONG LAM-TRAN FOTO STOCKSY | BEATRICE THOMMEN-STÖCKLI | FRANCO P. TETTAMANTI | HEINER H. SCHMITT

IMPRESSUM **Editrice** Coop Società Cooperativa | 4002 Basilea | Rebecca Veiga **Direttore della stampa** Patrick Wehrli **Caporedattrice** Claudia Hottiger

Tutto lo sport di tio
App assionati anche tu
L'informazione
Freendly
tio
20
minuti

Per ridere ci vuole Maccio

IMAGO

biglietteria.ch

LUGANO L'attore comico ma anche regista e scrittore Maccio Capatonda arriva a Lugano domani (ore 21.15) al festival "Endorfine".

Maestro della comicità surreale, avanguardista, parodista, un fuoriclasse della risata. L'elenco delle definizioni su di lui è lungo come il suo campionario di video e film. Maccio Capatonda, attore, regista, sceneggiatore e scrittore sarà al Palazzo dei Congressi di Lugano domani (14 settembre) alle ore 21.15 nell'ambito di "Endorfine". Capatonda (che presto vedremo come co-protagonista accanto a Carlo Verdone in "Vita da Carlo 3") ripercorrerà il mondo (tutto suo) nel quale artisticamente si è posato.

Nasci filmicamente con l'idea di fare il regista horror, poi è finito tutto in un mare di risate: per la tua vita professionale diciamo non si può dire che non sia stato un bene. La scoperta di sentirti comico come l'hai presa?

«Ah, è una bella domanda. Il mio obiettivo principale era quello di fare video che facessero paura e poi mi sono reso conto che almeno in quel frangente le cose serie mi venivano male, perché non avevo i mezzi per farle. Quindi ho scoperto subito il trash, perché i rifacimenti di film che mi piacevano erano ridicoli. Il fallimento dell'operazione risultava comico. Quindi possiamo ufficialmente dire che la mia carriera da comico è il fallimento di quella drammatica».

Portato sulla via del cinema dopo avere visto "Ritorno al futuro", avevi 9 anni quando giravi le tue prime "opere" in Vhs, roba cult oggi: un oggi rappresentato da un seguito straordinario di pubblico che ti ferma per strada e parla come i tuoi personaggi.

Io questa cosa qui di essere un giorno fermato per strada mica me la sarei aspettata. Mi ero abituato al fallimento, pensavo anzi di essere quasi votato all'insuccesso. Di base sono una persona piuttosto refrattaria alla socialità. Quando arrivi per strada e conosci qualcuno così, al momento, io per timidezza alzo un muro. Però poi cerco di comprendere l'esigenza e so distinguere chi mi vuole bene, chi è mio fan, da chi è lì per la collezione di selfie con il personaggio pubblico di turno.

Due domande in una, legate dallo stesso filo concettuale: ti sei mai stancato di fare ridere e ti prende a volte la sindrome del clown triste, alla Charlot? Insomma, il lato malinconico nascosto di un comico.

Mi stanco spesso delle cose, ma il mio antidoto alla noia sono le idee, tante, che mi permettono di fare lo stesso lavoro in tanti modi diversi. C'è sempre una storia nuova che mi attende e che non permette alla "sindrome" di presentarsi alla mia porta.

Sei atterrato su internet, dove c'è il mondo di Maccio. Nel film "Il migliore dei mondi" rifletti sulla realtà in cui siamo immersi, non ultimo il sovraffollamento delle "merci" digitali.

Quando ho iniziato eravamo in pochi. Oggi è una fabbrica che produce all'ingrosso quantitativi impressionanti di film. Io ho deciso di togliermi da alcune piattaforme cui ero abbonato, perché ho deciso di pagare solo il film che voglio vedere. A che serve avere a disposizione migliaia di film che poi non vedrai mai?

Da cinefilo, quali sono i registi portatori di uno sguardo che ti sono di aiuto nel momento in cui cominci a girare?

Beh, Zemeckis mi ha flashato, poi Kubrick, Lynch, Dario Argento. E per la commedia ovviamente il grande Verdone, mio idolo quando ero bambino.

Prevendite disponibili su biglietteria.ch

GIANLUCA MATTEI

«Ho sempre le stesse paure»

LUGANO Benjamín Labatut apre oggi (ore 21.15) l'Endorfine Festival di Lugano, al Boschetto del Parco Ciani, con "Vertigini artificiali".

È lo scrittore cileno Benjamín Labatut, autore di successi internazionali, come "Quando abbiamo smesso di capire il mondo", ad aprire questa sera la nuova edizione di Endorfine. "Vertigini artificiali" è il titolo del primo incontro, dedicato ai limiti della ragione e del progresso. «La vertigine - spiega il romanziere - non è solo la paura che genera l'altezza, ma il desiderio di saltare nel vuoto. È l'attrazione del nulla, il desiderio di cadere a testa in giù».

Benjamín Labatut, nel suo libro "Maniac" lei fa riferimento al tradimento della scienza e dell'IA, poi però sconfitta dall'uomo. Sembra una speranza.

«Kafka scriveva che c'è sempre speranza, una quantità infinita di speranza, ma non per noi. La speranza si rinnova e si perde ogni giorno, perché è un'illusione umana, un sogno a cui ci aggrappiamo quando la realtà diventa insopportabile, o quando l'insensatezza ci fa girare la testa».

L'IA è può essere una nuova bomba atomica?

«Entrambe sono emanazioni del fuoco di Prometeo, partecipano della duplice natura del potere e condividono la loro tragica essenza: la fusione nucleare potrebbe fornirci energia pulita illimitata, mentre le bombe atomiche potrebbero spazzare via la vita umana sulla Terra; l'IA offre la promessa di trovare risposte a misteri che vanno ben oltre le capacità umane e il pericolo di renderci obsoleti».

Tutto questo la spaventa?

«Le mie paure sono sempre le stesse: il diavolo, il lupo, la notte».

Paure infantili che si celano nel buio, sono un vuoto difficile da spiegare con la sola logica.

«Accanto alla logica, mettiamo la follia, che ci accompagna sempre. E il desiderio, che brucia e ci illumina. E mettiamo anche il nulla, da cui scaturiscono tutti i fenomeni, il vuoto pregnante da cui emerge l'essere».

Dunque ci sono infinite ancore di salvezza?

«Aggiungiamoci il fuoco, perché senza ardore il pensiero è inutile. E una goccia di perversione, perché l'arte senza ciò che non riconosciamo come nostro è spesso noiosa e troppo dolce. E anche il corpo, da cui nasce la mente, e la mente che dà origine all'universo. E dietro la logica, mettiamo la magia, naturalmente. E davanti alla logica, la furia. E sopra la logica, sopra e sotto di essa, l'umorismo e l'amore, che ci sostengono quando Pan balla, ride da ubriaco e scombina tutti i nostri piani».

PAOLO CONTANGELO

Voleva gettarsi da un ponte, donna salvata da Bon Jovi

NASHVILLE Tragedia sfiorata sul ponte pedonale Seigenthaler, sopra il fiume Cumberland di Nashville. È qui infatti che, martedì sera, una donna decide in apparenza di farla finita. Scavalca la balaustra e resta a un passo dal vuoto. Le immagini a circuito chiuso, diffuse dalla polizia, mostrano nel frattempo un uomo che le si avvicina. È il mito del rock Jon Bon Jovi che cammina insieme a un'altra persona, raggiunge la donna in difficoltà e le parla, fino a convincerla a desistere dal gesto estremo. Tutto finisce per il meglio, con un abbraccio tra la sventurata e la star di "It's My Life", che si trovava su quel ponte per girare il video musicale della sua canzone "People's House". Ringraziando pubblicamente il cantate, il capo della polizia di Nashville, John Drake, ha ricordato che «serve l'impegno di tutti per garantire la sicurezza di tutti». Cnn ha spiegato che Bon Jovi aiuta le persone in crisi con la sua Jbj Soul Foundation, fondata nel 2006. **P. CONT.**

Svizzera in campo

TENNIS Nella giornata odierna prenderà il via lo spareggio di Coppa Davis fra Svizzera e Perù a Bienne. Per l'occasione non ci saranno né Stan Wawrinka (Atp 176) né Alexander Ritschard (Atp 131), per cui al servizio di coach Lüthi giocheranno Marc-Andrea Huesler (Atp 168), Dominic Stricker (Atp 169), Jérôme Kym (Atp 180) e il ticinese Remy Bertola (Atp 273).

Davos a... vita

HOCKEY Sven Jung chiuderà con tutta probabilità la sua carriera nel Davos. Il 29enne ha infatti sottoscritto un rinnovo di sei anni al contratto che sarebbe scaduto il prossimo mese di aprile. In gialloblù fin dalla U20, tranne un brevissimo prestito a Berna, il difensore elvetico ha sempre indossato la stessa maglia e lo farà almeno fino al 2031. Con i grigionesi il giocatore ha totalizzato 78 punti in 486 gare.

Linda Zanetti c'è

CICLISMO La 22enne ticinese è stata convocata da Swiss Cycling per rappresentare la Svizzera ai Mondiali di Zurigo (21-29 settembre), dove prenderà parte alla gara in linea U23. Nelle competizioni élite sono invece state chiamate Elena Hartmann (crono e gara in linea), Noemi Rüegg, Elise Chabbey e Caroline Baur (gara in linea). Fra gli uomini saranno presenti Stefan Bissegger (crono), Stefan Küng (crono e gara in linea), Marc Hirschi, Silvan Dillier, Johan Jacobs, Mauro Schmid e Yannis Voisard (gara in linea).

La truppa del Crus di scena a Rapperswil. FRESHFOCUS

Al via i 1/16 di finale

RAPPERSWIL/PARADISO Questo fine settimana sono in programma le sfide valide per i 1/16 di finale di Coppa Svizzera.

In questo contesto il Lugano – reduce dal 7-1 rifilato al Brühl nel turno precedente – sarà di scena nel pomeriggio di domani sul campo del Rapperswil, formazione di Prima Promotion (ore 17). Dal canto loro i sangallesi, attualmente primi in classifica nel terzo campionato nazionale per ordine di importanza, tenteranno il colpaccio dopo aver prevalso sul Baden nei 1/32 di finale con il punteggio di 3-1.
Oltre ai bianconeri scenderanno in campo sabato anche altre cinque compagini di Super League, ovvero Losanna (vs Aemme), Young Boys (vs Vevey), Winterthur (vs Wil), Zurigo (vs Le Locle) e San Gallo, con i biancoverdi che saranno impegnati sul campo del Paradiso (ore 16). I ticinesi di Promotion League, allenati da Giuseppe Sannino, cercheranno di mettere il bastone fra le ruote ai rivali della massima serie svizzera cercando di ripetere la prestazione offerta nel primo turno contro lo Schattdorf (1-0).
Le sfide della Coppa Nazionale inizieranno però già nella serata odierna con le partite Emmen-Yverdon, Monthey-Etoile Carouge, Thun-Grasshopper, YF Juventus-Sion e Besa-Basilea. I 1/16 di finale termineranno poi nel pomeriggio di domenica, momento in cui scenderanno sul terreno di gioco le ultime otto squadre. Oltre a Sciaffusa-Servette, Aarau-Lucerna e Stade Nyonnais-Basilea gli appassionati di calcio del nostro cantone potranno assistere al suggestivo derby ticinese che metterà di fronte il Bellinzona – formazione di Challenge League – al Gambarogno-Contone, che milita nella Seconda Lega Interregionale. **RED**

COPPA SVIZZERA
1/16 di finale
Venerdì
20.00 Emmen-Yverdon; Monthey-Etoile Carouge; Thun-GC; YF Juventus-Sion
20.15 Besa-Bienne
Sabato
15.00 Langenthal-Stade LS
16.00 Paradiso-San Gallo
17.00 Aemme-Losanna; Rapperswil-Lugano
18.00 Vevey-YB; Wil-Winterthur; Le Locle-Zurigo
Domenica
14.30 Sciaffusa-Servette
16.00 Aarau-Lucerna; Gambarogno/Contone-Bellinzona
16.30 S. Nyonnais-Basilea

Formula 1: tutti a caccia di Verstappen

BAKU Dopo una settimana di sosta si torna a correre. La prossima domenica è infatti in agenda il Gran Premio dell'Azerbaigian – sul circuito di Baku – che corrisponde anche al 17esimo appuntamento stagionale di Formula 1.
I vari piloti andranno a caccia di Max Verstappen, il quale conduce attualmente la classifica generale con 303 punti. Dietro all'olandese – in difficoltà nelle ultime uscite – insegue Lando Norris (241), salito sul podio in quattro circostanze nelle ultime cinque gare dove è giunto al traguardo due volte terzo, una volta secondo e una primo. In terza posizione ha ripreso quotazioni il pilota della Ferrari Charles Leclerc (217), il quale ha avuto il merito di salire sul gradino più alto del podio in occasione dell'ultimo GP. Inseguono poi nell'ordine Oscar Piastri (197), Carlos Sainz (184), Lewis Hamilton (164), Sergio Perez (143) e George Russell (128).
Per quanto riguarda la classifica costruttori guida invece la graduatoria la Red Bull (446 punti), davanti a McLaren (438) e Ferrari (407). **RED**

L'olandese conduce la classifica generale. IMAGO

IMPRESSUM

Copie stampate al giorno
310 927 esemplari CH-T
131 249 esemplari CH-R
22 580 esemplari CH-I
Total Audience CH 2890

Lettori, dati da Mach Basic 2022-1:
935 000 lettori D-CH
352 000 lettori W-CH
65 000 lettori I-CH

Casa editrice: 20 minuti Ticino SA
Editori: Giacomo Salvioni, Pietro Supino
Direttore: Gianni Giorgetti
Caporedattore: Sal Feo
Caporedattore tio.ch: Sal Feo
Indirizzo: Via Cantonale 20, 6942 Savosa
Telefono: Redazione: +41 91 985 70 38
Amministrazione: +41 91 985 70 20
Fax: Redazione: +41 91 985 70 39
Amministrazione: +41 91 985 70 39
Email: Redazione: redazione@20minuti.ch
Pubblicità: pubblicita@20minuti.ch
Distribuzione: distribuzione@20minuti.ch
Stampa: CENTRO STAMPA TICINO SA
Ombudsman: Ignaz Staub, CP 837; CH-6330 Cham 1; ombudsmann.tamedia@bluewin.ch

Coppa e Tribunale, partita doppia per il Bellinzona

BELLINZONA In un paio di giorni il Bellinzona scenderà due volte in campo inseguendo traguardi importanti. Domenica, è noto, incrocerà in trasferta (ore 16) il Gambarogno-Contone in un derby che mette in palio l'accesso agli ottavi di finale di Coppa Svizzera, traguardo sicuramente alla portata di una squadra raramente completa come quest'anno. La prima sfida il club granata la affronterà però venerdì mattina quando, presso un noto studio legale e notarile luganese, comparirà davanti al Tribunale di ricorso per spiegare la propria posizione in merito all'affaire Wil. In quella sede, l'ACB cercherà di far valere le proprie ragioni riguardo all'ormai nota vicenda della sconfitta a tavolino comminatagli per aver iscritto sul foglio partita otto giocatori non formati localmente invece dei sette consentiti. Davanti all'avvocato Goran Mazzucchelli, presidente dell'autorità giudicante, a due membri e a un segretario, l'ACB cercherà di smontare la "sentenza" del 12 agosto scorso facendo leva su un regolamento che giudica incompleto (in quanto a offerta linguistica) e non chiaro. La sentenza non dovrebbe tardare: probabilmente arriverà nel giro di una settimana, poco più. E poi? Quella luganese potrebbe non essere l'ultima udienza del Bellinzona. In caso di verdetto sfavorevole, il club della Capitale è infatti intenzionato a portare il caso davanti a istanze superiori
MEG

Sconfitta a tavolino? I granata provano a cancellarla. FRESHFOCUS

«Ho scelto la 4 per mia madre, ex calciatrice che mi ha trasmesso questa passione». TIPRESS

«Sono qui grazie a tutto il Ticino»

BELLINZONA L'ex capitano del Lugano è pronto alla nuova sfida in maglia granata: «Gioco da 20 anni e conosco la pressione. So che se dovessi fare male 2-3 partite c'è chi direbbe che sono finito».

Una scelta ragionata e ponderata. Per continuare a giocare e inseguire risultati importanti, per rimanere in Ticino e investire sul proprio futuro, cominciando il percorso per diventare allenatore. È il caso di Jonathan Sabbatini, che dopo una vita al Lugano – dove ha passato 12 anni diventandone il recordman di presenze – si è legato al Bellinzona.
«Sono stati dei mesi particolari, di riflessione: è una scelta che ho preso dopo aver parlato con il club e la mia famiglia – ha spiegato in conferenza stampa il 36enne uruguaiano, affiancato dal presidente Brenno Martignoni – Ho vissuto i derby e so quanta passione c'è attorno alle squadre, ma so anche qual è la realtà. Il Lugano ora è ad un altro livello. Un livello che il Belli vuole magari raggiungere in futuro. Per questo non è stato un "tradimento". Per il Lugano ho grande amore ma sono anche un professionista. Penso che se oggi sono qui è grazie a tutto il Ticino, che mi ha adottato calcisticamente. Spero sia un anno importante e positivo per tutti. Ora sono felice di essere al Bellinzona, che ringrazio per la fiducia».
I tifosi bianconeri, almeno la maggior parte, hanno capito la tua scelta. «Ho ricevuto un affetto incredibile. Tante sensazioni positive. La gente non si dimentica quello che ho dato. Poi c'è anche chi non è d'accordo, ma è qualcosa che accetto. Sono una persona molto disponibile e aperta al dialogo».
Intanto il Bellinzona è secondo dietro al Thun – che corteggiava proprio Sabba – e vuole vivere un campionato importante. Vicino, a proposito di mercato, anche l'arrivo del difensore Frédéric Veseli (pure lui ex Lugano). Qual è la tua prima impressione sul gruppo granata?
«Qui ho diversi amici e buona parte del gruppo già lo conoscevo. Ora, da dentro, la mia impressione non è cambiata. Vedo che ci sono tutti i presupposti per fare un'ottima stagione. C'è qualità. La squadra poi dev'essere sempre accompagnata dalla società e da uno staff importante. E si sta lavorando bene. Sappiamo che in Challenge c'è il Thun e ci sono altre compagini che possono fare un torneo di grande spessore, ma anche noi non possiamo nascondere le nostre ambizioni».
La società ti ha dato fiducia, ma allo stesso tempo le aspettative nei tuoi confronti sono alte. Facile prevedere che avrai i riflettori puntati addosso. «Gioco da 20 anni e so cos'è la pressione. So anche bene cosa possono pensare i tifosi. Sono pronto alle critiche. Se dovessi fare male 2-3 partite c'è chi direbbe che sono finito. Mentalmente sono pronto ad affrontare una situazione del genere e non farmi fare male».
Poi due concetti chiave. «Non reputo il passaggio in Challenge un passo indietro e non sono a Belli per fare una passeggiata: l'ho detto al mister e alla società. Non voglio nulla di garantito. Sono qua per guadagnarmi un posto e anche per spingere i compagni».
In tanti si sono chiesti se, senza la presenza di Bentancur, saresti arrivato lo stesso all'ombra dei Castelli. «Sì, sarei qui ugualmente. Magari senza il Bellinzona in Challenge sarei andato al Paradiso. Ovviamente mi sarebbe piaciuto restare in Super, ma poi, col passare del tempo e parlando con la mia famiglia, siamo arrivati alla conclusione che la scelta migliore era rimanere in Ticino. L'ACB è la decisione giusta». **EM**

OROSCOPO

Ariete 21.3.–20.4.
Le stelle ti spronano nel lavoro, ti inducono a fare di più e meglio. Ma la Luna si mette di traverso con la sua tosta quadratura. La giornata, quindi, è sì propizia sul piano professionale, ma i contrattempi e gli imprevisti non mancheranno: mettili in conto. Doloretti alla schiena.

Toro 21.4.–20.5.
È una Luna portatrice di allegria e buonumore, quella che oggi ti sorride dal Capricorno. Le stelle sono con te, ti offrono opportunità. Tutto bene per quanto riguarda i sentimenti. È l'amore che fa muovere il mondo, e tu ti senti in grado di spostare, se necessario, l'intero universo.

Gemelli 21.5.–21.6.
Una giornata abbastanza favorevole ti permette di smaltire il lavoro accumulato, di occuparti più da vicino di un amico ultimamente un po' trascurato. L'ingenuità e la distrazione, messe in campo da Mercurio dissonante, consigliano cautela negli spostamenti, negli affari e negli acquisti.

Cancro 22.6.–22.7.
Un cielo complesso, certamente poco amico, ti rende inquieto, ti fa vedere nemici e oscure trame a tuo danno anche dove non esiste nulla di tutto ciò. Occhio ai conflitti sul luogo di lavoro, mostrati prudente in amore: sospetti e gelosie non fanno bene al rapporto di coppia. Dormi di più.

Leone 23.7.–23.8.
La Luna nel sesto Campo punta l'indice verso chi lavora alle dipendenze altrui: si prevedono novità e cambiamenti! Situazioni in forte evoluzione si potranno verificare nel settore dei servizi, in quello amministrativo e in quello burocratico, e per chi lavora con gli animali domestici.

Vergine 24.8.–23.9.
Conta su un bell'assetto planetario schierato a tuo favore. Come sfruttare un così valido aiuto? Rimboccati le maniche e dai il meglio di te, nel lavoro e nella sfera privata. La serata è ideale per rilassarti, godere delle gioie della famiglia o divertirti alla grande con gli amici.

Bilancia 24.9.–23.10.
Astri contrari riportano a galla ricordi dolorosi, in questo momento il passato diventa una zavorra più che una risorsa. Metti al bando malinconia e insicurezze. Ci sono nodi irrisolti nel tuo rapporto di coppia: gli astri ti invitano ad affrontarli e risolverli anche in modo radicale.

Scorpione 24.10.–22.11.
Una configurazione astrale positiva assicura dialogo e calore nella vita di coppia. Idee entusiasmanti al lavoro, forse non facili da mettere in pratica, se avrai la presunzione di voler fare tutto da solo. Accogli nuove conoscenze nella tua casa, ma non trascurare le vecchie amicizie.

Sagittario 23.11.–21.12.
Denaro e affari sono il fiore all'occhiello della giornata, un fiuto imbattibile ti consente di centrare un buon colpo. Buon senso e concretezza, in effetti, danno i risultati sperati! Il passo di coppia ti vede innamorato e affiatato col partner consolidato. Chef per una sera a casa tua.

Capricorno 22.12.–20.1.
La Luna ti regala intuito e creatività. Doti bellissime che puoi sfruttare in ambito professionale. Dal punto di vista sentimentale, invece, sai bene che non ci vuole poi la Luna nel pozzo per farti sentire felice: ti basta sapere che la persona amata c'è, è presente nella tua vita.

Acquario 21.1.–19.2.
Luna nel segno che precede il tuo. Una persona che credevi amica potrebbe deluderti profondamente, in tal caso domandati come hai fatto ad essere così ingenuo a cadere nella sua rete. Non essere troppo duro con te stesso, non si possono sempre capire le effettive intenzioni del prossimo.

Pesci 20.2.–20.3.
Con la Luna in Capricorno sono favoriti i rapporti interpersonali: gli amici sono fonte di allegria, sostegno e utili consigli. Giorno speciale per l'amore: le ore trascorse con il partner rimarranno tra i tuoi ricordi più belli. Al lavoro devi uscire dall'isolamento e collaborare.

METEO

Previsioni Meteo

Ticino